# Les Yoga Soutras de Rishi Patañjali

Une sélection

Les yoga soutras du sage Patañjali constituent le texte de base de la tradition du yoga.

Le yoga n’est pas une religion, mais un mode d’emploi pratique pour aider à l’étude de sa propre religion. La pratique du yoga a pour but d’amener une véritable connaissance de soi. Cette connaissance véritable met fin à la souffrance, dont la cause est l’ignorance de notre véritable identité.

Ces soutras sont d’une formulation extrêmement concise. Ils parlent d’une réalité au-delà de tout concept, dont on peut parler, mais que l’on ne peut pas transmettre. Leur étude n’a pas vraiment de sens elle n’est pas accompagnée d’une pratique solide sous la guidance d’un être réalisé, ayant l’expérience de ce dont il est question.

Seule l’expérience consciente peut nous amener la connaissance libératoire dont il est question ici.

**I-1**

अथ योगानुशासनम्

atha yogānuśāsanam

atha - désormais ; yoga - l’Unique, le yoga ; anuśāsanam - enseignement, exposé

*Désormais commence la révélation du yoga*

Métaphysiquement, cela signifie qu'une phase de la vie est terminée et qu'une nouvelle phase commence: la voie du yoga, qui mène vers la libération de la souffrance humaine qui a sa racine dans l’ignorance.

**I-2**

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

yogaś citta-vṛtti nirodhaḥ

citta - le mental ; vṛtti - vague, enroulement, tendance ; nirodhaḥ - scellé, cessation

*Le yoga est la cessation de la fragmentation mentale*

Le mental, de par sa propension à s’identifier à tout ce qui est perçu, fait écran à la vision du Sans Forme. Lorsque le mental et toutes ses tendances sont sous contrôle, alors on voit l’Unique et on vit consciemment l’union, ou yoga. Nous sommes tous nés avec cette unité, mais peu d'entre nous en ont conscience. Ressentir consciemment cette unité est le but du yoga.

**I-3**

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्

tadā draṣṭuḥ svarūpe'vasthānam

tadā - alors ; draṣṭuḥ - celui qui voit, la conscience ; svarūpa - propre forme ; avasthā - état

*La conscience est alors établie dans sa nature véritable*

**I-4**

वृत्तिसारूप्यम् इतरत्र

vṛttisārūpyam itaratra

vṛtti - tendances, modification ; sārūpyam - identifié à ; itaratra - autrement, ailleurs

*Sinon elle s'identifie à ses formes*

Soit la conscience est établie dans sa vraie nature, identifiée à elle-même, sans dualité, soit elle s'identifie aux formes qui sont sa manifestation. Elle reste la même de toute éternité, mais la distinction entre ces deux états est le cœur de cet exposé sur le yoga, dont le but est d'inviter à retourner vers notre nature véritable.

**II-1**

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः

tapaḥ svādhyāya iśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

tapaḥ - discipline, contrôle, ascèse ; svādhyāya - étude du Soi ; iśvara - le seigneur ; praṇidhānāni - abandon de soi, dévotion, gratitude ; kri - toutes les actions ; yā - l'âme ; yoga - unité

*La pratique spirituelle, l'étude du soi et l'abandon au divin forment le kriya yoga.*

L'essentiel de la pratique spirituelle (*tapaḥ*) consiste à toujours maintenir une partie de l'attention dans tapaḥloka (ou ajña chakra), et ainsi à demeurer conscient de l'unité (*yoga*) entre le corps, le mental et l'âme (*ya*) au cœur de chaque action (*kri*).

Notre vrai soi, notre âme, ou atma (propre mère) en sanscrit, contrôle toutes les fonctions vitales du corps comme la respiration ou les battements cardiaques au travers d'ajña chakra qui contrôle le bulbe rachidien et l'hypophyse.

En se concentrant dans tapaḥloka, ou ajña chakra, on observe indirectement notre âme. Progressivement, le contact avec notre âme devient de plus en plus étroit, elle se révèle à nous, nous comprenons son langage, jusqu'à ce que finalement nous lui laissions toute la place et faisions un avec elle. Ce que nous découvrons en découvrant notre nature divine amène automatiquement gratitude et dévotion envers le Seigneur (*iśvarapraṇidhānāni*).

Ce sutra, le premier du deuxième chapitre intitulé "sadhana", résume l'essence du chemin spirituel. Les voies spirituelles qui fonctionnent ont toutes comme essence la pleine conscience et la méditation.

**II-29**

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाव अङ्गानि

yama niyama asana prāṇāyāma pratyāhāra dhāraṇā dhyāna samādhayo'ṣṭāva aṅgāni

yama - contrôle ; niyama - discipline, observances ; asana - assise ; prāṇāyāma - contrôle du souffle ; pratyāhāra - intériorisation ; dhāraṇā - concentration ; dhyāna - méditation ; samādhi - extase divine ; aṣṭāv - huit ; aṅgāni - membres, branches

*Les huit étapes du yoga sont contrôle de soi, discipline, assise, contrôle du souffle, intériorisation, concentration, méditation et samadhi.*

Chacune de ces huit étapes favorise la suivante, elles ont pour but le samadhi, et par là la libération, mukti.

Le samadhi est un état avancé de méditation, la méditation est elle-même un état avancé de concentration, qui n’est possible que quand nous ne sommes pas dérangés par les sens extérieurs (intériorisation). Cette intériorisation n’est possible que si l’on maîtrise le souffle ou énergie vitale, ce qui ne peut se faire que si l’on peut être assis (ou “assis” dans un autre posture) confortablement. On ne peut s’asseoir régulièrement que si l’on a un certain contrôle de soi et de la discipline.



**II-30**

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः

ahiṁsā satya asteya brahmacarya aparigrahā yamāḥ

ahiṁsā - non-violence ; satya - vérité, authenticité ; asteya - qui ne convoite pas, ne vole pas ; brahmacarya - disciple de Brahma, qui fait preuve de mesure ; aparigrahā - non-accumulation ; yama - contrôle

*Yama ou le contrôle de soi consiste en le respect de la vie, l’authenticité, le non-vol, la mesure en toute chose et la non-accumulation de biens.*

Yama et niyama visent en particulier à ce que l’énergie vitale et l’attention ne se gaspillent pas trop dans le monde extérieur.

*ahiṁsā* - Lorsque l’on est violent, le monde nous le rend. Cela empêche autant la paix intérieure qu’extérieure. On peut être violent physiquement, mais aussi psychiquement et verbalement, envers soi-même comme envers les autres.

*satya* - Ne pas être authentique requiert beaucoup d’énergie pour maintenir cette tension entre le mensonge et la vie qui appelle naturellement la vérité, qui finit toujours tôt ou tard par triompher. Autant être toujours vrai, ne pas mentir et surtout ne pas se mentir.

*asteya* - Le vol ne paie pas, il coûte cher, dix fois le prix selon l’Ancien Testament. Tout ce que l’on s’approprie sans gratitude est du vol. Si l’on mange sans une pensée vers Celui qui nous a tout donné gratuitement, on vole la nourriture. On peut aussi voler “psychologiquement”, par exemple en revendiquant la paternité de quelque chose réalisé par autrui. En vérité, rien ne nous appartient, nous ne sommes que temporairement des dépositaires et des gérants. Toute appropriation est donc du vol.

*brahmacarya* - En étant conscient dans chaque action du quotidien, on peut tout faire sans avoir à suivre de règle prédéterminée. On peut manger de tout, sortir en discothèque, boire de l’alcool, etc. Le fait d’agir en conscience appelle de la mesure et a pour conséquence qu’il vient tout seul à l’intérieur une voix qui dit « Cette viande est trop lourde pour mon estomac, je préfère en manger moins », « Il y a trop de bruit en discothèque, trop de fumée, trop de lumières, restons plutôt au calme à la maison », etc. La plupart des commentateurs parlent de ce brahmacarya en relation avec la sexualité, il convient bien sûr de ne pas abuser de la sexualité, comme il convient de ne pas abuser des autres bonnes choses de la vie, qui deviennent alors des poisons.

*aparigrahā* - L’accumulation de biens matériels n’a rien de gênante ou de répréhensible en soi, mais une trop grande accumulation oblige le possesseur à apporter beaucoup de soin et d’attention à la gestion de ces biens, ne lui laissant ainsi ni le temps ni la tranquillité d’esprit nécessaire à la méditation.

**II-32**

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः

śauca santoṣa tapaḥ svādhyāya iśvarapraṇidhānāni niyamāḥ

śauca - propreté ; santoṣa - contentement, joie ; tapaḥ - discipline, modération ; svādhyāya - étude de soi ; iśvarapraṇidhānāni - gratitude, dévotion envers le Seigneur ; niyama - discipline

*Niyama ou la discipline consiste en la propreté, le contentement, la modération, l’étude du Soi et l’abandon de soi au divin.*

*śauca* - Il s’agit bien entendu de la propreté du corps, mais aussi de celle de notre environnement, de notre maison. Plus difficile à maintenir est la propreté de notre esprit, qu’il convient de ne pas souiller avec de mauvaises pensées (violence, sexe, jalousie, méchanceté, jugement, avarice, convoitise, …) ou de mauvais sentiments (paresse, dépression, agressivité, anxiété, …). Chaque mauvaise pensée trouve une extériorisation dans le monde physique et a une influence néfaste sur la vitalité et la santé. Ces mauvaises pensées sont un frein majeur dans la vie.

*santoṣa* - Notre regard est facilement tourné vers ce que nous n’avons pas. Notre richesse est que nous soyons en vie, nous l’oublions constamment. La joie est notre état naturel, le fait de ne pas se contenter de ce que nous avons nous appauvrit considérablement en nous rendant esclave de quelque chose d’absent. La joie appelle la vie, son absence appelle la mort.

*tapaḥ* - Sans discipline, aucun projet ne peut aboutir.

*svādhyāya* - L’étude de soi comprend l’étude de la physiologie, de la psychologie, de la philosophie, etc, mais surtout l’étude de notre âme par la méditation et par la pleine conscience. La véritable connaissance de soi conduit à la Libération.

*iśvarapraṇidhānāni* - Foi, amour, loyauté, abandon de soi, gratitude et dévotion envers Dieu.

**II-46**

स्थिरसुखम् आसनम्

sthira sukham āsanam

sthira - stable ; sukham - confortable ; āsana - assise, posture

*Les postures sont confortables et sans effort, elles rendent stable.*

Dans toutes nos actions, nous avons besoin d’un corps ferme et stable, ainsi que d’un mental équilibré. La pratique des asanas peut contrecarrer bien des maladies du corps et de l’esprit en ramenant stabilité et équilibre dans le corps et dans le mental.

Le simple fait d’habiter consciemment le corps pendant les postures le vitalise et lui permet de retrouver son équilibre. Dans cette conscience corporelle, le mental est en contact avec une réalité tangible alors que peut-être il errait dans une réalité imaginaire, maintenant ainsi tension et déséquilibre.

Les postures ou asanas visent à la fois un développement corporel, mental et spirituel.

Physiquement, lorsque nous sommes dans une posture de yoga, certaines parties du corps sont compressées, le sang n'y circule temporairement pas, et lorsque la posture est relâchée, le sang circule alors de manière accélérée, nettoyant, purifiant, lubrifiant, éliminant les problèmes dans la partie concernée. Les asanas permettent d'atteindre toutes les parties du corps, y compris les organes internes.

Certaines postures, celles dites renversées, offrent un repos au cœur qui n'a plus besoin de contrer la pesanteur, ce repos ne se trouve pas même dans le sommeil.

Les asanas agissent également sur les glandes endocrines (comme l'hypophyse, la thyroïde, le thymus, …) et ont un effet régulateur, ce qui influence non seulement la santé du corps mais aussi l'équilibre psychique. La stimulation de l'hypophyse et de la glande pinéale éveille la vie spirituelle.

Dans les asanas, nous apprenons à être véritablement assis, stables et confortables, dans toutes les postures. Ce savoir-être déteint naturellement dans tous les domaines de la vie, et on gagne beaucoup en force mentale et en équanimité.

**II-49**

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः

tasmin sati śvāsa praśvāsayor gati vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ

tasmin - là, cela ; sati - comme cela ; étant ; śvāsa - expiration ; praśvāsa - inspiration ; gati - vitesse ; vicchedaḥ - interruption, rétention ; prāṇa - énergie vitale ; ayāma - rétention, conservation

*Quand l’assise est stable on peut pratiquer le pranayama avec succès. Il s’agit du contrôle de la respiration à travers les quatre temps : expire, pause, inspire, pause.*

La respiration est l’aspect extérieur du prana. Le prana est l’énergie de vie cosmique présente partout. Il peut être absorbé au travers de la respiration, de la nourriture, de l’eau ou de la lumière du soleil. Dans chaque action nous utilisons du prana, autant dans les activités psychiques que physiques, particulièrement dans les effusions émotionnelles, dépressions, etc.

Le prana est le pont entre le corps physique et le corps astral. Quand le prana se retire dans le corps astral, la mort investit le corps physique.

Par la pratique du pranayama, on peut augmenter et conserver cette énergie vitale.

**II-54**

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः

sva viṣaya-asamprayoge cittasya svarūpānukāra iva indriyāṇāṁ pratyāhāraḥ

sva - propre, à soi ; viṣaya - objet ; asamprayoge - non-contact ; cittasya - du mental (génitif) ; svarūpa - propre forme , nature ; anukāra - identification ; iva - comme ; indriyāṇāṁ - des sens (génitif) ; pratyāhāra - intériorisation

*L’intériorisation se développe lorsque les sens ne sont plus en contact avec leurs objets et sont absorbés dans le mental.*

Les sens sont contrôlés par le mental, le mental est contrôlé par le souffle et le souffle par la conscience. Par la pratique du pranayama, on peut facilement contrôler le mental et par là les sens.

**III-1**

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा

deśabandhaścittasya dhāraṇā

deśa - lieu ; bandhaś - fixer ; cittasya - génitif de citta, le mental ; dhāraṇā - concentration

*La concentration est la fixation du mental sur un lieu.*

La concentration est la focalisation de l'attention sur un objet extérieur ou intérieur, avec ou sans forme. Pour pouvoir se concentrer, il faut un objet pour occuper le mental.

**III-2**

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्

tatra pratyaya ekatānatā dhyānam

tatra - là ; pratyaya - perception ; eka - un ; ekatānatā - ininterrompu ; dhyāna - médiation

*Quand l'objet de la concentration occupe l'attention de façon totale et ininterrompue, c'est la méditation.*

La méditation peut être avec forme (sakara) ou sans forme (nirakara). L'objet de la méditation sans forme peut être par exemple une qualité divine. Au début de la pratique, il est fortement conseillé de méditer sur un objet intéressant avec forme, sinon on a peu de chance de maintenir le mental concentré.

**III-3**

तद् एवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यम् इव समाधिः

tad evārthamātranirbhāsaṁ svarūpaśūnyam iva samādhiḥ

tad - celui-ci ; eva - même ; artha - nature essentielle ; matra - seulement ; nirbasam - illuminer, resplendir ; sva - propre ; rupa - forme ; sunyam - vide ; iva - comme ; samadhi - trance divine

*La méditation dans laquelle seul l'objet de la concentration réside et où la conscience semble vidée de sa propre forme se nomme samadhi.*

Patañjali distingue deux sortes de samadhi: sabija ou savikalpa samadhi, où le yogi expérimente encore une distinction en le sujet et l'objet ou entre lui et Dieu, et le nirbija ou nirvikalpa samadhi où il n'y a plus ces distinctions. A ce deuxième stade, il n'y a plus de création de karma, plus de citta-vritti, c'est la Libération.

*Ouvrages de référence:*

*Yogi Dhirananda, "Yogamrita", Kriya-Verlag CH-5400 Baden.*
*Jean Bouchart d'Orval, "Patañjali, la Maturité de la Joie", Les Editions du Relié F-84220 Gordes.*

*NB:*

*L'auteur de cette traduction et de ces commentaires, bien qu'inspiré par son guru, la méditation et ses lectures, n'a pas l'expérience pleine de ce dont il est question ici, et prie donc le lecteur de faire appel à son propre discernement.*